

Brochetas de pera con dip de fresa

Tiempo de preparación : 15 minutos

Sirve: 6 brochetas

Ingredientes

- 1 taza yogur, bajo en grasa, sabor a vainilla
- 4 cucharadas mermelada de fresa
- 2 peras (sin corazón y cortadas en cubos de 2 cm)
- 2 tazas fresas (sin tallos)
- 2 bananas (cortadas en rodajas de 2 cm)
- 1 lata trozos de piña, escurrida

Preparación

- Mezcla en un tazón pequeño el yogur de vainilla y la mermelada de fresa. Reserve.
- Pinche las frutas en la brocheta alternando peras, fresas, bananas y piña.
- Sirva las brochetas de fruta con una porción de salsa al lado.

Notas

Otros materiales:

- 6 brochetas
- Tazón pequeño
- Tabla para picar

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

Calorías	195
----------	-----

Grasa total	1 g
--------------------	------------

Grasa saturada	0 g
----------------	-----

Colesterol	2 mg
------------	------

Sodio	34 mg
--------------	--------------

Total de Carbohidrato	47 g
------------------------------	-------------

Fibra dietetica	5 g
-----------------	-----

Azúcares totales	34 g
------------------	------

Azúcares Añadidas incluidas	9 g
--------------------------------	-----

Proteínas	3 g
------------------	------------

Vitamina D	0 IU
------------	------

Calcio	98 mg
--------	-------

Hierro	1 mg
--------	------

Potasio	465 mg
---------	--------

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Frutas	1 1/4 tazas
--	-------------

 Lácteo	1/4 taza
--	----------

- Abrelatas
- Cuchillo para pelar
- Cucharas medidoras
- Fuente o plato grande

Origen: USA Pears. Pear Bureau Northwest.